

	<b>GIMNASIO SABIO CALDAS (IED)</b> <b>Nuestra escuela: una opción para la vida</b> <b>GUÍAS DE APRENDIZAJE – PLAN ESCOLAR</b>	Código	PENP - 01
		Versión	001
		Fecha	18/03/2020
		Proceso	Gestión Académica

<b>DOCENTE</b>	Mónica C. Agudelo – Nelson González - Edwin Varón	<b>Grado</b>	Terceros
<b>ASIGNATURA</b>	Educación Física		
<b>Correo electrónico de contacto</b>	<a href="mailto:nelson.gonzalez@sabiocaldas.edu.co">nelson.gonzalez@sabiocaldas.edu.co</a> <a href="mailto:monica.agudelo@sabiocaldas.edu.co">monica.agudelo@sabiocaldas.edu.co</a> <a href="mailto:edwin.varon@sabiocaldas.edu.co">edwin.varon@sabiocaldas.edu.co</a>		
<b>Periodo académico</b>	<b>Tercer Periodo</b>		
<b>Tiempo de ejecución de la actividad</b>	<b>15 días (23 de agosto al 3 de septiembre )</b>		
<b>¿Qué competencia(s) debo alcanzar?</b>	<b>Interpretativa - Praxeológico</b>		
<b>Temáticas mediadoras</b>	Manejo de pulsaciones e identificación de la frecuencia cardiaca en la actividad física.		
<b>Metas</b>	<b>Socioafectiva:</b> Reconoce la importancia de respetar a mis compañeros ante la realización de actividades física.		
	<b>Metas de aprendizaje:</b> Reconoce Los puntos de toma de la frecuencia cardiaca en actividad física		

### CRITERIOS DE EVALUACIÓN:

¿QUÉ SE VA A EVALUAR?	¿CÓMO SE VA A EVALUAR?	¿CUÁNDO SE VA A EVALUAR?
Identifica en su cuerpo los puntos donde se mide la frecuencia cardiaca.	<b>ESQUEMA CORPORAL</b> manejo de pulsaciones en actividad física. 1-Pulso basal 2-Pulso en reposo 3-Pulso en actividad 4-Pulso máximo 5-Recuperacion	<b>23 de agosto al 3 de septiembre.</b>

### SEMANA 1 (23 al 27 de agosto)

#### ACTIVIDAD INICIAL: Rutinas de pensamiento

**¿Por qué es importante saber sobre el control de tus pulsaciones con la actividad física?**

## **CONTEXTUALIZACIÓN:**

Podemos considerar a la frecuencia cardiaca como un contenido de la educación física que permitirá a nuestros alumnos regular la intensidad del esfuerzo durante las actividades realizadas en nuestras clases. Se trata de un concepto que se maneja con relativa facilidad, es de carácter no invasivo y el hecho de poder controlar la intensidad permitirá a los alumnos recibir los estímulos de manera óptima, logrando así los beneficios derivados de la actividad física.

## **ACTIVIDAD DE AFIANZAMIENTO:**

### **Material de clase:**

1. calentamiento general de articulaciones.
2. Trote suave fortaleciendo respiración.
3. Calentamiento de 5 ejercicios con 10 repeticiones.
4. Observar el video y poner en práctica en la clase.

<https://www.youtube.com/watch?v=KoQ-qwmlpnQ&t=65s>

### **SEMANA 2 (16 al 20 de agosto)**

## **ACTIVIDAD INICIAL:**

### **ACTIVIDAD INICIAL:**

Material de clase:

1. Calentamiento general
2. Trote continuo manejo respiración.
3. Secuencia de ejercicios con 4 series y de 10 repeticiones, toma de pulsaciones.

## **ACTIVIDAD DE AFIANZAMIENTO:**

Evidencia fotográfica y/o video corto de actividades de clase.

## **REFERENCIAS: WEBGRAFÍA.**

### **Semana 1:**

<https://www.efdeportes.com/efd148/uso-de-la-frecuencia-cardiaca-en-educacion-fisica.htm>

<https://www.youtube.com/watch?v=KoQ-qwmlpnQ&t=65s>

### **Semana 2:**